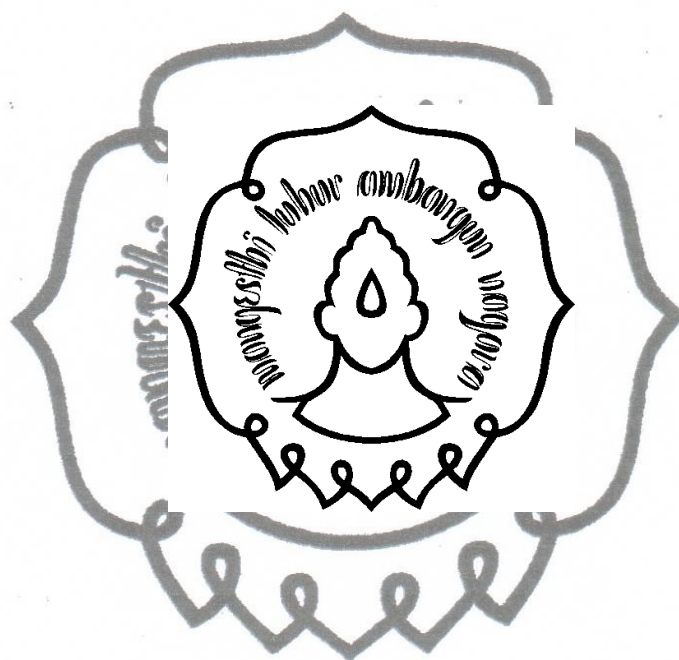


**UPAYA MENINGKATKAN LONCAT JAUH TANPA AWALAN MELALUI
PEMBELAJARAN GERAK DASAR LOMPAT PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI PUCANGAN 01 KECAMATAN KARTASURA
KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN 2010**



SKRIPSI

Oleh :

**HAKIM PRIHASTYONO WIBOWO
NIM : X 4608523**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2010**

commit to user

**UPAYA MENINGKATKAN LONCAT JAUH TANPA AWALAN MELALUI
PEMBELAJARAN GERAK DASAR LOMPAT PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI PUCANGAN 01 KECAMATAN KARTASURA
KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN 2010**



Oleh :

HAKIM PRIHASTYONO WIBOWO
NIM : X 4608523

Skripsi

**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2010**

commit to user

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim penguji Skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas maret Surakarta



Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I

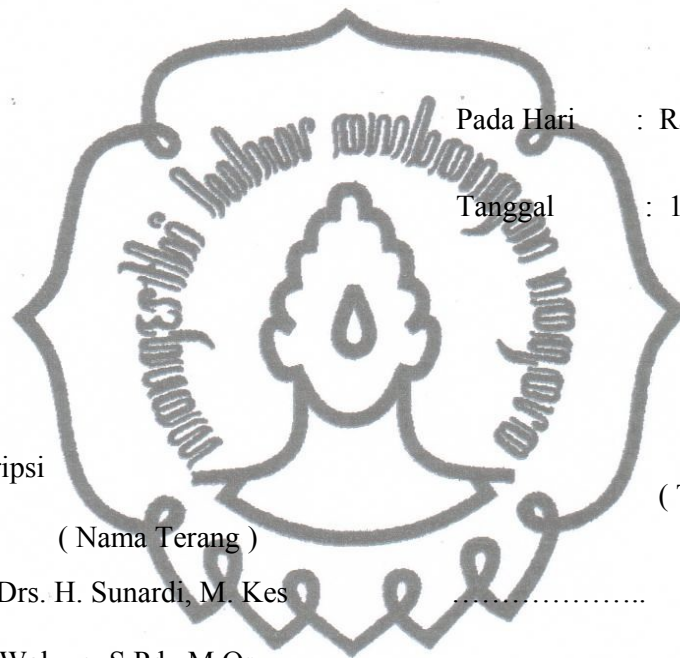
Pembimbing II

Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes.
NIP. 19620518 198707 1 001

Sri Santoso Sabarini, S.Pd. M.Or.
NIP. 19760822 200501 2 001

commit to user

Skripsi ini telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan



Pada Hari : Rabu

Tanggal : 19 Januari 2011

Tim Penguji Skripsi

(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

Ketua : Drs. H. Sunardi, M. Kes.

Sekretaris : Waluyo, S.Pd., M.Or.

Anggota I : Drs. Bambang Wijanarko, M. Kes.

Anggota II : Sri Santoso Sabarini, S.Pd, M.Or.

Disahkan oleh :
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret
Dekan,

Prof. Dr. H. M. Furqon .H, M.Pd
NIP. 19600727 198702 1 001

commit to user

ABSTRAK

Hakim Prihastyono Wibowo, UPAYA MENINGKATKAN LONCAT JAUH TANPA AWALAN MELALUI PEMBELAJARAN GERAK DASAR LOMPAT PADA SISWA KELAS V SD NEGERI PUCANGAN 01 KECAMATAN KARTASURA KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN 2010 Skripsi. Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sebelas Maret Surakarta, November. 2010.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh tanpa awalan melalui pembelajaran gerak dasar lompat Pada Siswa Kelas V SD negeri pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari beberapa siklus. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V Di SD Negeri pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010 yang berjumlah 19 orang. Prosedur Penelitian yang digunakan melalui langkah-langkah dalam siklus terdiri dari : *Planning* (Perencanaan Tindakan), *Acting* (Pelaksanaan Tindakan), *Observation* (Observasi Tindakan), *Reflecting* (Refleksi Tindakan). Teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran kemampuan gerak dasar lompat jauh tanpa awalan dan observasi dari proses pembelajaran. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pembelajaran gerak dasar lompat dan variabel terikatnya adalah kemampuan lompat jauh tanpa awalan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif yang didasarkan pada analisa kualitatif dari kemampuan lompat jauh tanpa awalan melalui pembelajaran gerak dasar.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa: Pembelajaran keterampilan gerak dasar lompat jauh tanpa awalan memiliki pengaruh untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh tanpa awalan pada siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010. Peningkatan hasil kelompok siswa yang diberikan perlakuan keterampilan gerak dasar lompat jauh tanpa awalan dari kondisi awal dan setelah siklus 1 meningkat 21,05 %, peningkatan antara siklus 1 dan siklus 2 sebesar 26,32 %, dan setelah siklus 2 hasil belajar siswa meningkat sebesar 31,58 % . maka dapat dikatakan dalam PTK ini siswa mendapatkan pengaruh dan manfaat bagi kemampuan hasil belajar gerak dasar lompat jauh tanpa awalan lebih besar dari 3 %.

MOTTO

Sebaik-baiknya manusia adalah yang paling berguna bagi orang lain. (H.R. Al Qodla'iy)

Tingkat pendidikan bukanlah kesuksesan dalam belajar tetapi kedewasaan berfikir adalah tanda kesuksesan dalam belajar. (Penulis)



PERSEMBAHAN



Karya ini dipersembahkan

Kepada

Bapak dan Ibu tercinta yang selalu memberi do'a
Rekan-rekan angkatan 05 JPOK UNSKualifikasi Guru
Almamater

commit to user

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa. Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Banyak kendala dalam penyusunan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kendala tersebut dapat teratasi untuk itu atas segala bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. M Furqon Hidayatullah, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ijin menyusun skripsi ini.
2. Drs. H. Agus Margono, M.Kes. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
3. Drs. H. Sunardi, M.Kes. Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes. sebagai Pembimbing I atas segala perhatian dan bimbingannya.
5. Sri Santoso Sabarini, S.Pd. M.Or. sebagai Pembimbing II atas segala kesabaran dan bimbingannya.
6. Rekan JPOK "08" Penjaskesrek yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
7. Kepala Sekolah SDN Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo sebagai tempat penelitian.
8. Siswa kelas V SDN Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo sebagai sampel penelitian.
9. Berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga amal kebaikan tersebut mendapat imbalan dari Tuhan YME, harapan penulis, semoga skripsi bermanfaat bagi perkembangan pengetahuan Olahraga di Sekolah Dasar khususnya dan masyarakat pada umumnya.

Surakarta, Januari 2011

commit to user

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	I
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan dan Indikator Penelitian.....	3
D. Manfaat Hasil Penelitian.....	3
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN.....	4
A. Tinjauan Pustaka.....	4
1. Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	4
a. Pengertian Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	4
b. Analisis Gerak.....	5
c. Pelaksanaan Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	6
2. Pembelajaran Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	7
a. Pengertian Pembelajaran.....	7
b. Mengajar yang Efektif dan Efisien.....	8
c. Penggunaan Alat Bantu dalam Pembelajaran Lompat Jauh.....	9
3. Pembelajaran Lompat Jauh Tanpa Awalan dengan Rintangan.....	10

commit to user

4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	12
B. Kerangka Berpikir	13
C. Hipotesis Tindakan.....	15
BAB III. METODE PENELITIAN	16
A. Tempat dan Waktu Penelitian	16
B. Subjek Penelitian	16
C. Teknik Pengumpulan Data	16
D. Prosedur Penelitian.....	16
BAB IV. HASIL PENELITIAN	18
A. Survey Awal.....	18
B. Deskripsi Data	18
C. Deskripsi Siklus I.....	19
D. Deskripsi Siklus II	24
E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	27
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN	37
A. Simpulan	37
B. Implikasi	37
C. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN-LAMPIRAN	40

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Sebelum Pembelajaran.....	19
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Setelah Pembelajaran gerak dasar Tindakan I.....	22
Tabel 3. Deskripsi Data Hasil Belajar Lompat Jauh Tanpa Awalan Tindakan II.....	26
Tabel 4. Deskripsi hasil Praktek Belajar.....	28
Tabel 5. Perbandingan Peningkatan rata-rata Lompat Jauh tanpa awalan.....	28
Tabel 6. Rangkuman Penghitungan Jumlah siswa yang mengalami Peningkatan.....	30
Tabel 7. Rangkuman Pengitungan Nilai Kumulatif dari Analisa Ketuntasan Belajar pada siklus I dan II.....	33
Tabel 8. Rangkuman Pengitungan Nilai Perbedaan hasil Peningkatan Kemampuan Lompat jauh tanpa Awalan dalam Persen.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

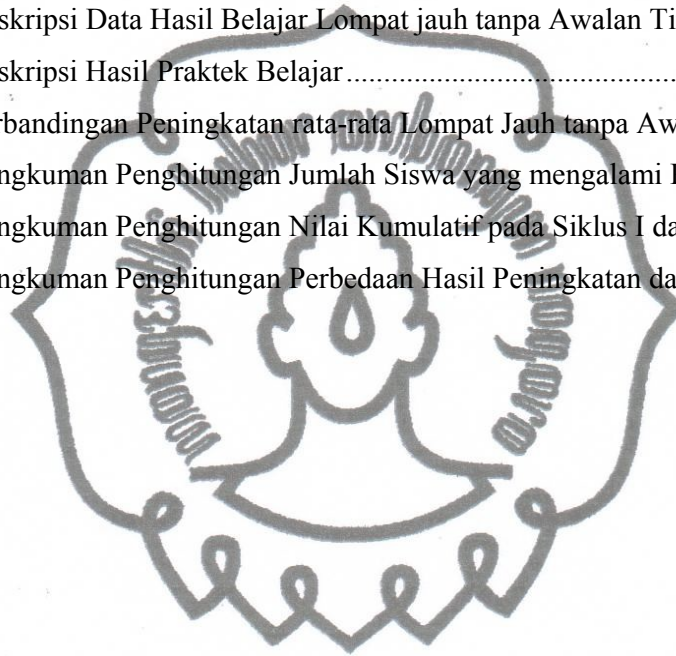
	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes Lompat Tanpa Awalan.....	40
Lampiran 2. Data Awal sebelum diberikan pembelajaran.....	41
Lampiran 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 1.....	42
Lampiran 4. Hasil Nilai <i>Pretest</i> Praktek Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	57
Lampiran 5. Tabel Norma Penilaian Praktek Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	59
Lampiran 6. Hasil Nilai <i>Posttest</i> Praktek Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	60
Lampiran 7. Hasil Analisa Ketuntasan Belajar Siklus 1.....	62
Lampiran 8. Hasil Analisa Ketuntasan Belajar Siklus 2.....	65
Lampiran 9. Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir.....	68
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	70
Lampiran 11. Perijinan Penelitian	73

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Rangkaian Gerakan Lompat Jauh tanpa Awalan.....	4
Gambar 2. Pembelajaran Lompat Jauh melewati Kardus.....	11
Gambar 3. Pembelajaran Lompat Jauh menggunakan tali.....	11
Gambar 4. Pembelajaran Lompat Jauh menggunakan lingkaran.....	11
Gambar 5. Siklus Penelitian Tindakan Kelas.....	17
Gambar 6. Grafik Perbandingan rata-rata lompat jauh tanpa awalan.....	29
Gambar 7. Grafik Perbandingan jumlah siswa dan persentase peningkatan.....	30
Gambar 8. Grafik Perbandingan rata-rata lompat jauh tanpa awalan antar siklus.....	32
Gambar 9. Grafik Hasil Nilai Analisa Ketuntasan Siklus I.....	33
Gambar 10. Grafik Hasil Nilai Analisa Ketuntasan Siklus II.....	34

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Sebelum Pembelajaran	19
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Setelah Pembelajaran Gerak Dasar Tindakan 1	22
Tabel 3. Deskripsi Data Hasil Belajar Lompat jauh tanpa Awalan Tindakan II	26
Tabel 4. Deskripsi Hasil Praktek Belajar	28
Tabel 5. Perbandingan Peningkatan rata-rata Lompat Jauh tanpa Awalan	28
Tabel 6. Rangkuman Penghitungan Jumlah Siswa yang mengalami Peningkatan.....	30
Tabel 7. Rangkuman Penghitungan Nilai Kumulatif pada Siklus I dan Siklus II	33
Tabel 8. Rangkuman Penghitungan Perbedaan Hasil Peningkatan dalam Persen.....	34



DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes Lompat Jauh tanpa Awalan	40
Lampiran 2. Data Awal Sebelum diberikan Pembelajaran	41
Lampiran 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I	42
Lampiran 4. Hasil nilai Pretes Praktek Lompat Jauh Tanpa Awalan	57
Lampiran 5. Tabel Norma Penilaian Praktek Lompat Jauh tanpa Awalan	59
Lampiran 6. Hasil Nilai Postest Praktek Lompat Jauh tanpa Awalan	60
Lampiran 7. Hasil Analisa Ketuntantasan Belajar Siklus I	62
Lampiran 8. Hasil Analisa Ketuntantasan Belajar Siklus II	65
Lampiran 9. Uji Perbedaan Tes Awal dan tes Akhir	68
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	70
Lampiran 11. Perijinan Penelitian	73

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Rangkuman Gerakan Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	4
Gambar 2. Pembelajaran Lompat Jauh Melewati Kardus	11
Gambar 3. Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan tali	11
Gambar 4. Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Lingkaran.....	11
Gambar 5. Siklus Penelitian Tindakan Kelas	17
Gambar 6. Grafik Perbandingan rata-rata Lompat Jauh Tanpa Awalan.....	29
Gambar 7. Grafik Perbandingan jumlah siswa dan persentase peningkatan	30
Gambar 8. Grafik Perbandingan rata-rata Lompat Jauh tanpa Awalan antar Siklus	32
Gambar 9. Grafik Hasil Nilai Analisa Ketuntasan siklus I.....	33
Gambar 10. Grafik Hasil Nilai Analisa Ketuntasan Siklus II.....	34

ABSTRAK

Hakim Prihastyono Wibowo, UPAYA MENINGKATKAN LONCAT JAUH TANPA AWALAN MELALUI PEMBELAJARAN GERAK DASAR LONCAT PADA SISWA KELAS V SD NEGERI PUCANGAN 01 KECAMATAN KARTASURA KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN 2010 Skripsi. Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sebelas Maret Surakarta, November. 2010.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar loncat jauh tanpa awalan melalui pembelajaran gerak dasar loncat Pada Siswa Kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari beberapa siklus. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V di SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010 yang berjumlah 19 orang. Prosedur Penelitian yang digunakan melalui langkah-langkah pembelajaran dalam siklus yang terdiri dari : *Planning* (Perencanaan Tindakan), *Acting* (Pelaksanaan Tindakan), *Observation* (Observasi Tindakan), *Reflecting* (Refleksi Tindakan). Teknik pengumpulan data adalah melalui tes dan pengukuran kemampuan gerak dasar lompat jauh tanpa awalan dan observasi dari proses pembelajaran. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pembelajaran gerak dasar loncat dan variabel terikatnya adalah kemampuan loncat jauh tanpa awalan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dari kemampuan loncat jauh tanpa awalan melalui pembelajaran gerak dasar.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa : Pembelajaran keterampilan gerak dasar loncat memiliki pengaruh terhadap loncat jauh tanpa awalan pada siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010. Peningkatan hasil kelompok siswa yang diberikan perlakuan keterampilan gerak dasar lompat jauh sebesar 3.162599%, maka dapat dikatakan dalam PTK ini siswa mendapatkan pengaruh dan manfaat bagi kemampuan hasil belajar gerak dasar loncat jauh tanpa awalan lebih besar dari 3%.

ABSTRACT

Judge Prihastyono Wibowo, EFFORT TO INCREASE THROUGH long jump without the first jump BASIC LEARNING IN MOTION GRADE STUDENTS AFFAIRS Pucangan SD V 01 SUB Kartasura SUKOHARJO DISTRICT IN 2010 Thesis. Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education. Eleven March Surakarta University, November. 2010.

The purpose of this research is to improve learning outcomes without the leading broad jump through learning basic movement jump in Class V Elementary School Students Pucangan 01 Sub Kartasura Sukoharjo 2010.

The method used in this research is a method of Classroom Action Research (CAR), which consists of several cycles. Subjects in this study are all fifth grade students at primary school Pucangan 01 Sub Kartasura Sukoharjo in 2010 which amounted to 19 people. The research procedures used by the learning steps in the cycle consisting of: Planning (Planning Act), Acting (Implementation Act), Observation (Observation Measures), Reflecting (Action Reflection). Techniques of data collection was through testing and measuring the basic motor skills without the leading long jump and observation of free pembelajaran. Variabel process in this study were learning the basic movement is dependent variabel jump and long jump ability without the prefix. The data analysis technique used in this research is descriptive, based on qualitative analysis of the ability to jump far without the prefix through learning the basic movements.

Based on the results of data analysis can be concluded that: Learning basic motor skills hop has an influence on long jump without a prefix in fifth grade elementary school students Pucangan 01 Sub Kartasura Sukoharjo 2010. Increase the results of a given treatment group students basic motor skills long jump of 3.162599%, it can be said in this PTK students gain influence and benefit the ability to learn the results of basic motion long jump without the prefix is greater than 3%.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan pada umumnya. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan yang dilakukan dengan gerak tubuh atau fisik. Pendidikan jasmani berperan penting dalam pembinaan dan pengembangan baik individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan serta perkembangan jasmani dan rohani. Bergerak bagi anak – anak adalah kehidupan dan apabila gerak berhenti maka kehidupannyapun berakhir. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui bergerak atau aktivitas jasmani.

Pendidikan jasmani dapat mengembangkan sikap – sikap yang terdapat dalam setiap pelaksanaan pembelajaran, guna mewujudkan tujuan salah satu upaya yang hendaknya dilakukan adalah dengan mengembangkan kemampuan gerak. Salah satunya melalui cabang atletik yaitu nomor lompat. Atletik adalah cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia. Hal ini dapat dilihat dalam kegiatan alami manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Olahraga Atletik dapat dilakukan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dan dapat dilakukan di dalam maupun di luar ruangan.

Kemampuan gerak dasar dapat diperoleh melalui pembentukan dasar-dasar keterampilan gerak yang kompleks meliputi gerak lokomotor, gerak non lokomotor, dan gerak manipulatif. Untuk mencapai kemampuan loncat jauh tanpa awalan yang optimal dipengaruhi oleh faktor kekuatan, daya ledak (*power eksplosive*), kecepatan bergerak (*speed of movement*),”. Pada saat praktek di lapangan agar siswa dapat melompat lebih jauh, yang harus diperhatikan adalah teknik awalan, tolakan, melayang, dan teknik mendarat. Dengan pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan loncat jauh tanpa awalan merupakan perpaduan antara kekuatan, daya ledak dan kecepatan bergerak.

Meloncat merupakan teknik yang mendasari kemampuan loncat jauh tanpa awalan yang harus dimiliki oleh siswa pada umumnya terutama pada siswa di semua tingkat pendidikan. Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar yang banyak mengalami kesulitan dalam meningkatkan kemampuan loncat jauh tanpa awalan. Pada pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh siswa melakukan lompat jauh 1 kali setiap giliran dengan dilanjutkan oleh siswa yang mendapat giliran berikutnya, siswa yang mendapat giliran berikutnya menunggu terlalu lama dan mengalihkan perhatian kepada kegiatan yang lain maka dari pelaksanaan pembelajaran tersebut siswa menjadi jenuh dan hasil pembelajaran menjadi kurang efektif. Dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar loncat jauh tanpa awalan di SD Negeri Pucangan 01 belum pernah menggunakan pendekatan pembelajaran dengan rintangan yang dapat lebih memotivasi siswa untuk mencoba, mengotomatisasi gerak dan memperbaiki koordinasi gerak agar lebih baik, maka perlu diketahui pengaruh pembelajaran melalui rintangan.

Upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar loncat jauh tanpa awalan harus dilakukan pembelajaran dengan menerapkan metode yang baik dan tepat. Dari pelaksanaan pembelajaran teknik dasar loncat jauh tanpa awalan yang diukur hasil loncatannya, ternyata kemampuannya masih rendah. Masih rendahnya kemampuan gerak dasar loncat jauh tanpa awalan siswa kelas V di SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010 tersebut perlu ditelusuri faktor penyebabnya.

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas mengenai masalah tersebut dengan judul : “Upaya meningkatkan loncat jauh tanpa awalan melalui pembelajaran gerak dasar loncat pada siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

Seberapa besar pengaruh pembelajaran gerak dasar loncat untuk meningkatkan loncat jauh tanpa awalan pada siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010 ?

C. Tujuan dan Indikator Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang dikemukakan diatas, tujuan dan indikator dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

Meningkatkan loncat jauh tanpa awalan melalui pembelajaran gerak dasar loncat pada siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Bagi guru pendidikan jasmani sebagai alternatif dalam memilih serta menerapkan metode pembelajaran yang tepat dan sesuai dalam membina siswa guna meningkatkan kemampuan gerak dasar loncat jauh tanpa awalan.
2. Bagi siswa dapat menambah pengetahuan dan motivasi belajar atletik khususnya nomor loncat jauh tanpa awalan.
3. Bagi peneliti dapat menambah pengetahuan tentang karya ilmiah untuk dikembangkan lebih lanjut.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN

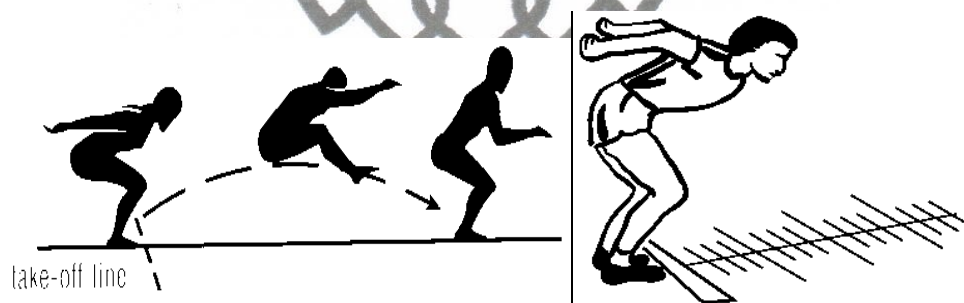
A. Kajian Pustaka

1. Loncat Jauh Tanpa Awalan

a. Pengertian Loncat Jauh Tanpa Awalan

Lompat jauh tanpa awalan adalah bentuk latihan *plyometrics* dengan menggunakan dua tungkai secara bersamaan. Loncat jauh tanpa awalan merupakan rangkaian gerakan yang diawali dengan menekuk lutut dengan mengayun lengan, menolak, melayang dan mendarat. Gerakan-gerakan dalam loncat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya.

Loncat jauh tanpa awalan merupakan loncat yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah dan loncat yang paling mudah untuk dipelajari. Loncat jauh tanpa awalan dianggap mudah karena tidak banyak gerakan sukar yang harus dilakukan. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi rangkaian gerakan loncat jauh tanpa awalan sebagai berikut:



Gambar 1. Rangkaian Gerakan Loncat Jauh tanpa awalan (Donald A Chu, 1992 : 31)

Kekuatan dan kecepatan merupakan dua komponen kondisi fisik yang di padukan secara bersama-sama, sehingga akan menghasilkan power yang merupakan kemampuan dari otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban tahanan dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan utuh dengan waktu yang singkat. Pada prinsipnya power digunakan dalam suatu gerakan dengan

mengerahkan tenaga secara maksimal dalam waktu yang cepat. Seperti yang dikemukakan M. Sajoto (1988:58) bahwa “ Power atau muscular power adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Menurut Andi Suhendro (2004 : 4.3) mendefinisikan power adalah “ Kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam menahan beban tertentu dalam suatu aktivitas dengan waktu terbatas”. Sedangkan menurut Mulyono B. (2007:57) mengemukakan bahwa “ Power adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan dengan maksimum dalam jangka waktu yang minim”. Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa power otot tungkai merupakan kemampuan dari otot atau sekelompok otot tungkai untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu relatif singkat. Sehingga keberadaan power otot tungkai mempunyai peranan yang penting dalam loncat jauh tanpa awalan terhadap teknik loncat tanpa awalan terutama dalam melakukan lompatan. Dengan kekuatan otot tungkai yang maksimal lompatan akan semakin jauh.

Berdasar unsur terbentuknya power yaitu kekuatan dan kecepatan, maka kedua komponen tersebut merupakan faktor yang dominan menentukan baik dan tidaknya power. Oleh karena itu power yang dimiliki apabila kedua unsur tersebut baik semua. Namun apabila hanya salah satu komponen saja yang baik, maka power yang dimiliki kurang maksimal. Power yang dimiliki seseorang akan lebih baik apabila dilatih secara sistematis dan kontinyu dengan metode yang tepat dan baik. Tanpa dilatih secara sistematis dan kontinyu power yang dimiliki tidak berperan dalam aktifitas olahraga. Seseorang yang memiliki power otot tungkai yang baik maka gerakan-gerakan yang dilakukan lebih singkat, cepat dan maksimal. Maka seorang peloncat harus bisa melakukan dan menggunakan power otot tungkai yang dimiliki secara maksimal.

b. Analisis Gerak

Loncat jauh tanpa awalan diawali dengan tolakan ke dua kaki terkuat menggunakan titik berat badan yang di pindahkan ke titik terjauh dari hasil tolakan. Tolakan loncat jauh tanpa awalan memiliki sudut ideal yang di gunakan

sebagai tolak ukur untuk mendapatkan hasil tolakan yang maksimal. Peloncat harus dapat melakukan tolakan dengan kecepatan setinggi-tingginya, sehingga dengan tolakan setinggi mungkin dapat mencapai lompatan yang terjauh. Tolakan dalam lompat jauh tanpa awalan di bantu dengan ayunan lengan yang berguna sebagai titik perpindahan berat badan untuk mencapai hasil tolakan yang terjauh. Kaki yang meninggalkan balok tumpuan ditendangkan ke depan di bantu dengan gerakan memutar panggul agar dapat membantu peloncat mendapatkan jangkauan ke depan yang lebih jauh.

Lompat jauh tanpa awalan mengandung gerakan melayang membentuk lintasan melengkung setengah lingkaran dan sering terjadi kesalahan dalam membentuk lintasan dengan lintasan lurus, lompat jauh tanpa awalan memiliki gerakan yang memindahkan berat seluruh tubuh dari satu titik ke titik terjauh. Lompat jauh tanpa awalan memiliki jenis-jenis gerakan berdasarkan bentuk lintasan dan perpindahannya, jenis-jenis gerakan tersebut antara lain: Menurut Soedarminto (2006 : 2.21-2.25) ” Gerak kurvelinier ialah gerakan suatu objek pada lintasan yang berbentuk garis lengkung. Gerak translasi ialah objek bergerak secara keseluruhan dari satu tempat ke tempat lain. Badan mengalami gerak translasi kurvilinier pada lompat indah, lompat jauh, lompat tinggi dan lari gawang”.

c. Pelaksanaan Lompat Jauh Tanpa Awalan

Menurut Bompas (1994 : 97) ”Untuk melakukan gerakan lompat jauh tanpa awalan diawali dengan kaki berdiri sejajar dan terbuka selebar bahu, ayunkan lengan ke belakang, menekuk lutut dan pinggul di rendahkan. Ayunkan lengan ke depan dan lompat dengan kuat agar menghasilkan gerakan maju ke arah depan atas. Saat melayang di udara, tarik lutut ke tubuh, mendarat dengan melangkahkan kaki ke depan, dan tekuk lutut untuk meredam kejutan agar terhindar dari cedera”. Sedangkan menurut Donald A Chu (1992 : 31) ”Untuk melakukan gerakan lompat jauh tanpa awalan diawali dengan posisi berdiri semi jongkok dengan kaki selebar bahu menghadap ke bak lompat, sedikit menekuk sendi lutut kurang lebih 135° , kedua lengan berada di samping badan dengan kedua sendi siku ditekuk 90° dari awalan. Kemudian dilanjutkan dengan menolak

dan kedua kaki secara bersamaan meloncat ke bak lompat dan menggunakan ayunan lengan dan diikuti gerakan melepaskan kaki, meloncat ke depan, melayang sejauh mungkin kemudian mendarat ke bak loncat yang dilakukan sejauh mungkin sesuai dengan tujuan meloncat dan dilanjutkan dengan gerakan mengayun lengan ke depan sebagai gerak lanjutnya ”.

Dari kedua pendapat diatas dapat diketahui pelaksanaan gerakan loncat jauh tanpa awalan sangat mengutamakan awalan dengan posisi berdiri semi jongkok dengan kaki selebar bahu menghadap ke bak loncat, sedikit menekuk sendi lutut kurang lebih 135° , kedua lengan berada di samping badan dengan kedua sendi siku ditekuk 90° dari awalan. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan menolak dan kedua kaki secara bersamaan meloncat ke bak loncat dan menggunakan ayunan lengan dan diikuti gerakan melepaskan kaki, melompat ke depan, melayang sejauh mungkin kemudian mendarat ke bak loncat yang dilakukan sejauh mungkin sesuai dengan tujuan melompat dan dilanjutkan dengan gerakan mengayun lengan ke depan sebagai gerak lanjutnya.

2. Pembelajaran Loncat Jauh tanpa awalan

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang dilakukan antara guru dan siswa. Guru bertugas sebagai pemberi pelajaran, sedangkan siswa sebagai penerima pelajaran. Menurut Sukintaka (1992 : 70) bahwa, “Pembelajaran mengandung pengertian, bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada anak didik, tetapi di samping itu juga terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya”.

Berdasarkan pengertian pembelajaran yang dikemukakan tersebut dapat disimpulkan bahwa, dalam kegiatan pembelajaran terjadi tiga kejadian secara bersama yaitu: (1) ada satu pihak yang memberi, dalam hal ini guru, (2) pihak lain yang menerima yaitu, peserta didik atau siswa dan, (3) tujuan yaitu perubahan yang lebih baik pada diri siswa.

Kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan baik, jika siswa dapat berinteraksi dengan guru dan bahan pengajaran di tempat tertentu yang telah

diatur dalam rangka tercapainya tujuan. Agar tujuan pembelajaran dapat dicapai maka perlu dibuat program pembelajaran yang baik dan benar. Program pembelajaran merupakan rencana kegiatan yang menjabarkan kemampuan dasar dan teori pokok secara rinci yang memuat metode pembelajaran, alokasi waktu, indikator pencapaian hasil belajar dan langkah-langkah kegiatan pembelajaran dari setiap pokok mata pelajaran.

b. Mengajar yang Efektif dan Efisien

Masalah utama dalam konteks pengajaran pendidikan jasmani adalah peningkatan efektivitas pengajaran. Efektivitas pengajaran berkaitan erat dengan kualitas instruksional dan kualitas instruksional itu sendiri erat kaitannya dengan penguasaan pengetahuan dan keterampilan menerapkan teori-teori belajar mengajar keterampilan (*skill*) suatu cabang olahraga. Rusli Lutan (1988: 26) menyatakan ada dua kriteria yang dapat dipakai untuk menilai efektivitas pengajaran yaitu:

- 1) Kriteria korelatif yakni suatu pengajaran dikatakan efektif dalam kaitannya dengan tujuan yang diharapkan. Semakin mendekati tujuan yang ingin dicapai, semakin efektif pengajaran itu.
- 2) Kriteria yang kedua konsepsi normatif yakni suatu pengajaran dikatakan efektif atau tidak, dinilai berdasarkan suatu model mengajar yang baik yang diperoleh dari teori.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, efektivitas pengajaran adalah keberhasilan dalam proses pembiasaan atau sosialisasi siswa dan pengembangan sikap serta pengetahuan yang mendukung pencapaian keterampilan yang lebih baik dalam kerangka program pembinaan. Lebih lanjut Rusli Lutan (1988: 381) efektivitas pengajaran meliputi beberapa aspek. yaitu: “(1) Pemanfaatan waktu aktif berlatih, (2) Lingkungan yang efektif, (3) Karakteristik guru dan siswa, (4) Pengelolaan umpan balik”.

Di antara empat elemen tersebut, elemen yang dominan pengaruhnya pada efektivitas mengajar adalah pemanfaatan waktu aktif berlatih. Jumlah waktu yang dihabiskan siswa untuk aktif belajar, merupakan indikator utama dan efektivitas pengajaran. Konsep jumlah waktu aktif berlatih erat dengan

kemampuan manajemen guru dalam mengelola proses belajar dan kesediaan serta ketekunan siswa untuk melaksanakan tugas-tugas gerak yang diajarkan.

Seorang guru bertugas mengelola proses pengajaran berupa aktivitas merencanakan dan mengorganisasikan semua aspek kegiatan, tidak saja susunan pengalaman atau tugas-tugas ajar, tetapi juga penciptaan kondisi lingkungan belajar yang efektif. Ciri utama terjadinya proses belajar adalah siswa dapat secara aktif ikut terlibat di dalam proses pembelajaran. Para guru harus selalu berupaya agar para siswa dimotivasi untuk lebih berperan.

Efektivitas pengajaran tentu juga berkaitan dengan efisiensi pengajaran. Tuntutan terhadap metode yang efisien didorong oleh kenyataan yang terdapat di sekolah-sekolah terutama kelangkaan fasilitas dan sumber daya lainnya. Selain itu juga, kelas yang besar dengan jumlah siswa yang banyak juga merangsang upaya pengajaran yang lebih memperhatikan efisiensi. Rusli Lutan (1988: 26) menyatakan kebutuhan akan metode yang efisien dalam pengajaran dilandasi oleh beberapa alasan di antaranya:

- 1) Efisiensi akan menghemat waktu, energi atau biaya.
- 2) Metode yang efisien akan memungkinkan para siswa untuk menguasai tingkat keterampilan yang lebih tinggi.
- 3) Pengalaman yang sukses merupakan umpan balik (*feedback*) dan membangkitkan motivasi siswa untuk belajar. Semakin berhasil siswa dalam kegiatan belajar, semakin disukainya kegiatan tersebut.

Efektivitas dan efisiensi pengajaran dapat dicapai, jika seorang guru mampu menerapkan strategi pengajaran yang tepat. Pengajaran yang efektif dan efisien akan diperoleh hasil pembelajaran yang optimal, sehingga tujuan pengajaran yang dirumuskan dapat tercapai dengan baik.

c. Penggunaan Alat Bantu dalam Pembelajaran Lompat Jauh

Penggunaan alat bantu dalam pembelajaran sangat penting. Banyak kendala yang dihadapi guru pendidikan jasmani dalam mengajar, karena keterbatasan alat bantu atau bahkan sama sekali tidak ada alat bantu dari pihak sekolah. Hal ini sesuai pendapat Rusli Lutan (2000: 45) bahwa, “Keluhan umum guru pendidikan jasmani yakni keterbatasan alat. Tidak tersedianya alat dapat

menjadi faktor penghambat karena berpengaruh langsung terhadap struktur pelajaran dan pengaturan siswa”.

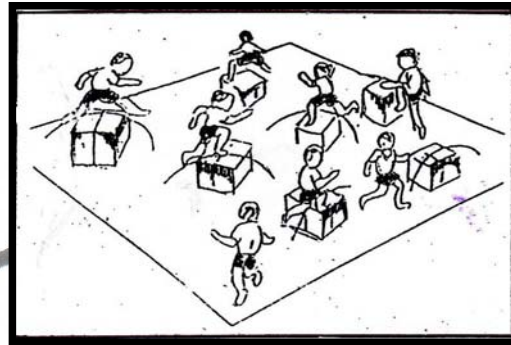
Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting. Tersedianya alat bantu yang relevan dan memadai akan sangat menunjang kelancaran proses belajar mengajar. Namun sebaliknya jika alat bantu tidak tersedia menuntut seorang guru berkreaitivitas agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan diperoleh hasil belajar yang optimal. Hal ini sesuai pendapat Rusli Lutan (2000: 46) bahwa, “Terbuka kesempatan guru pendidikan jasmani untuk membuat sendiri alat-alat sesuai dengan kebutuhan guna menyampaikan bahan pelajaran”.

Kreativitas dan inisiatif seorang guru untuk menciptakan alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani termasuk loncat jauh tanpa awalan sangat penting. Jika siswa mengalami kesulitan dalam penguasaan teknik lompat jauh, maka perlu dibantu menggunakan alat bantu. Penggunaan alat bantu tersebut pada prinsipnya untuk merangsang gerak siswa agar teknik loncat jauh tanpa awalan dapat dikuasai dengan baik. Menurut Djumidar (2004 : 6.13) “lompat menggunakan alat seperti lompat menggunakan: tali, balok-balok, kotak/boks, bangku swedia, lingkaran-lingkaran karet atau ban bekas”. Penggunaan alat bantu dalam pembelajaran lompat jauh dapat bermacam-macam bentuknya sesuai dengan kebutuhan dalam pembelajaran. Alat bantu dalam pembelajaran lompat jauh antara lain menggunakan tali, ban bekas, atau kardus. Dari alat-alat tersebut seorang guru dapat menciptakan kondisi belajar sesuai dengan kebutuhan.

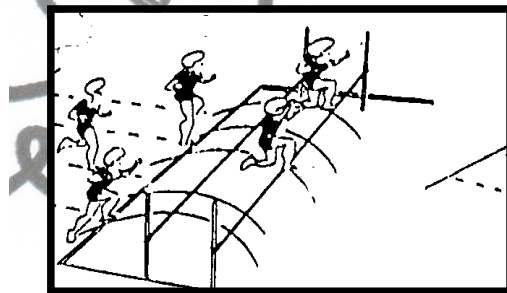
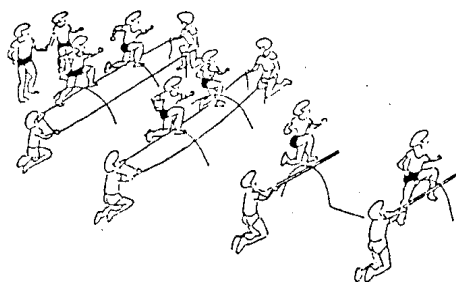
3. Pembelajaran Loncat Jauh Tanpa Awalan dengan Rintangan

Rintangan atau halangan adalah alat bantu yang digunakan dalam suatu latihan tertentu dengan tujuan untuk melatih salah satu kemampuan motorik yang dimiliki seseorang. Latihan dengan rintangan bertujuan untuk meningkatkan kekuatan (power), dan koordinasi. Menurut Soedarminto (2006 : 6.6) “ Untuk mencapai ketinggian tolakan yang maksimal dapat dipasang kotak di depan balok tolakan sehingga peloncat harus meloncatinya. Tinggi rintangan dapat ditambah sampai suatu titik dimana peloncat dapat mendekati sudut yang ideal (45°) “.

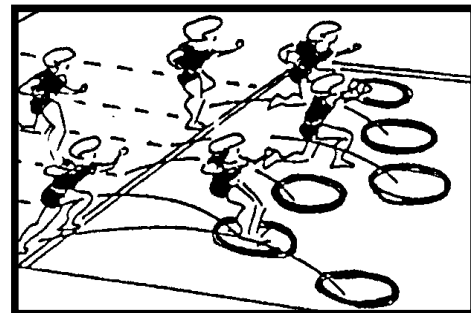
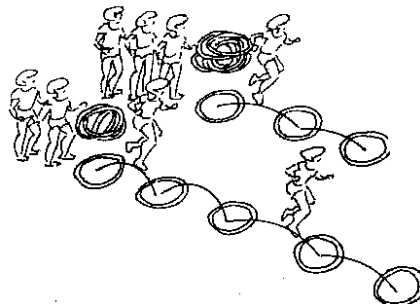
Menurut Djumidar (2004 : 6.13-6.24) “Alat atau rintangan yang dapat digunakan dalam pembelajaran lompat adalah tali, balok, kotak/boks, bangku swedia, simpai, gelang sintetis”.



Gambar 2. Pembelajaran Lompat Melewati Kardus
(Djumidar, 2004: 44)



Gambar 3. Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Tali
(Djumidar, 2004: 39, 67)



Gambar 4. Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Lingkaran
(Djumidar, 2004: 62, 67)

commit to user

4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Manusia dari anak-anak hingga dewasa mengalami berbagai perkembangan, antara lain yaitu perkembangan fisiologis, psikologis, intelektual, sosial dan kemampuan gerak. Secara kronologis sepanjang hidupnya manusia dapat dibedakan dalam lima tahapan kehidupan, yaitu “(a) fase sebelum lahir (*prenatal*), (b) fase bayi (*infant*), (c) fase anak-anak (*childhood*), (d) fase adolesensi (*adolescene*), dan (e) fase dewasa (*adulthood*)” (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1998: 7). Pada umumnya siswa-siswa di SD, khususnya kelas V usianya adalah antara 9 sampai 12 tahun. Dalam tahapan perkembangan usia 9 sampai 12 tersebut dapat diklasifikasikan pada taraf perkembangan pada fase anak-anak yaitu anak besar.

Anak besar adalah anak yang berusia antara 6 sampai dengan 10 atau 12 tahun. Perkembangan fisik pada anak besar cenderung berbeda dengan masa sebelum dan sesudahnya. Pertumbuhan tangan dan kaki lebih cepat dibandingkan pertumbuhan togok. Pada tahun-tahun terakhir masa anak besar perkembangan jaringan otot mulai menjadi cepat, hal ini berpengaruh pada peningkatan kekuatan yang menjadi lebih cepat juga. Pada masa anak besar kecenderungan pertumbuhan fisik ke arah tipe tubuh tertentu mulai terlihat. Sheldon mengklasifikasi tipe tubuh menjadi 3, yaitu: *mesomorph*, *endomorph*, dan *ectomorph*. Setiap tipe tubuh memiliki karakteristik tertentu yang ada hubungannya dengan kemungkinan kesesuaian menekuni cabang olahraga tertentu. Perkembangan kemampuan fisik yang tampak pada masa anak besar, selain kekuatan juga fleksibilitas dan keseimbangan. Sugiyanto (2004: 4.20-4.21).

Kelompok usia 9-12 tahun tersebut termasuk dalam kelompok umur anak besar. Anak usia tersebut memiliki karakteristik perkembangan dan pertumbuhan bersifat khusus, yang berbeda dengan kelompok usia lain. Sugiyanto dan Sudjarwo (1998:107) mengemukakan bahwa,

Ukuran dan proporsi bagian-bagian tubuh anak besar mengalami perubahan dibandingkan pada anak kecil. Secara proporsional kaki dan tangan tumbuh lebih cepat dibandingkan pertumbuhan togok, hal ini seperti halnya terjadi pada masa anak kecil. Dengan kecepatan

pertumbuhan kaki dan pertumbuhan togok yang tidak sama, anak besar umumnya menjadi panjang kakinya. Hal ini makin tampak pada akhir masa anak besar. Pada umur 6 tahun panjang kaki $\pm 45\%$ dari tinggi badan, dan pada umur 11 tahun panjang kaki $\pm 47\%$ dari tinggi badan.

Pada usia anak besar, anggota gerak atas dan anggota gerak bawahnya bertambah dengan cepat. Keadaan tersebut berpengaruh pada perkembangan kemampuan gerak yang dicapainya. Dengan cepatnya pertumbuhan anggota gerak atas maupun bawah tersebut, maka perkembangan kemampuan gerak anak juga cukup pesat.

Perkembangan kemampuan gerak pada fase anak besar cukup pesat. Perkembangan tersebut seiring dengan meningkatnya minat anak terhadap aktivitas fisik. Minat anak terhadap aktivitas fisik dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan sosialnya. Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (1998:126) mengenai sifat-sifat psikologis dan sosial yang menonjol pada masa anak besar adalah sebagai berikut :

- 1) Imajinatif serta menyenangi suara dan gerak ritmik
- 2) Menyenangi pengulangan aktivitas.
- 3) Menyayangi aktivitas kompetitif.
- 4) Rasa ingin tahunya besar.
- 5) Selalu memikirkan sesuatu yang dibutuhkan atau diinginkan.
- 6) Lebih menyenangi aktivitas kelompok daripada aktivitas individual.
- 7) Meningkatkan minatnya untuk terlibat dalam permainan yang diorganisasi, tetapi belum siap untuk mengerti peraturan permainan yang rumit.
- 8) Cenderung membandingkan dirinya dengan teman-temannya, dan mudah merasa ada kekurangan pada dirinya atau mengalami kegagalan.
- 9) Mudah gembira karena pujian, dan mudah patah hati atau tidak senang kalau dikritik.
- 10) Senang menirukan idolanya.
- 11) Selalu menginginkan persetujuan orang dewasa tentang apa yang diperbuat.

B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan kerangka pemikiran sebagai berikut:

Pembelajaran gerak dasar loncat jauh tanpa awalan melalui rintangan sebagai rangsangan tinggi dan jarak merupakan bentuk pembelajaran yang

commit to user

mengarah pada pengembangan teknik loncat jauh tanpa awalan. Dari rintangan atau alat yang digunakan bertujuan untuk merangsang siswa agar loncatannya menjadi lebih jauh. Perbedaan alat dan cara pelaksanaan dari pembelajaran loncat jauh tanpa awalan melalui rintangan tersebut tentu akan menimbulkan respon yang berbeda.

Ditinjau dari alat yang digunakan, pembelajaran loncat jauh menggunakan rintangan atau alat memiliki kecenderungan pengembangan unsur teknik untuk melakukan lompatan tinggi jauh ke depan. Hal ini karena, siswa dituntut untuk melompati rintangan atau alat yang diberikan dengan ukuran tertentu, sehingga lompatan harus dilakukan setinggi dan sejauh mungkin agar tidak menyentuh atau menubruk rintangan atau alat tersebut. Lompatan melalui rintangan sebagai rangsangan tinggi dan jarak yang akan dapat mendukung penguasaan teknik melayang yaitu untuk membuat posisi jongkok lebih lama dan meloncat sejauh-jauhnya untuk mencapai hasil sebaik mungkin. Perbedaan karakteristik dari pembelajaran gerak dasar loncat jauh tanpa awalan melalui rintangan dan model pembelajaran yang dilakukan sebelumnya yang selalu menggunakan model pembelajaran yang dianggap oleh siswa membosankan tentu akan memberi dampak yang berbeda terhadap peningkatan hasil belajar loncat jauh. Dengan demikian diduga, pembelajaran gerak dasar loncat jauh tanpa awalan melalui rintangan memiliki pengaruh terhadap hasil pembelajaran loncat jauh tanpa awalan.

Interaksi antara penggunaan alat bantu rintangan dalam pembelajaran gerak dasar loncat jauh tanpa awalan melalui rintangan terhadap hasil belajar loncat jauh tanpa awalan. Pembelajaran loncat jauh tanpa awalan melalui rintangan sebagai rangsangan tinggi dan jarak merupakan bentuk pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan unsur teknik loncat jauh tanpa awalan, terutama untuk mengembangkan teknik lompatan (teknik menumpu untuk menolak dan melayang di udara). Namun kemampuan loncat jauh tanpa awalan tidak terlepas dari kemampuan kondisi fisik yang dimiliki siswa. Baik tidaknya kondisi fisik yang dimiliki siswa akan berpengaruh terhadap kemampuan loncat jauh tanpa awalan.

Berdasarkan pelaksanaan pembelajaran loncat jauh tanpa awalan menggunakan rintangan, maka siswa yang memiliki kecepatan bergerak tinggi lebih baik diberi pembelajaran loncat jauh menggunakan rintangan dengan rangsangan tinggi. Hal ini karena, dengan kecepatan bergerak yang tinggi akan mampu mendapatkan tenaga tolakan yang sebesar-besarnya untuk melompati rintangan dengan rangsangan tinggi dengan baik, sehingga tidak akan menubruk rintangan dengan rangsangan tinggi. Jika kecepatan bergerak rendah akan sulit melompati rintangan dengan rangsangan tinggi atau bahkan menubruk rintangan dengan rangsangan tinggi, sehingga siswa merasa takut dan tidak mau untuk melakukan lompatan berikutnya. Dan bagi siswa yang memiliki kecepatan rendah lebih cocok diberi pembelajaran lompat jauh menggunakan rintangan dengan rangsangan jarak. Hal ini karena, rintangan dengan rangsangan jarak yang beragam atau bervariasi, dari jarak yang dekat dengan tumpuan, agak jauh dan jauh dari tumpuan. Di samping itu juga, pembelajaran lompat jauh menggunakan rintangan dengan rangsangan jarak tidak akan menimbulkan rasa takut atau cedera, karena siswa dapat menentukan pendaratan pada rintangan dengan rangsangan jarak yang telah disesuaikan dengan kemampuannya. Dengan demikian diduga, pembelajaran lompat jauh rintangan sebagai rangsangan tinggi dan jarak memiliki interaksi pengaruh terhadap hasil pembelajaran loncat jauh tanpa awalan.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pemikiran yang telah dikemukakan dapat dirumuskan hipotesis tindakan sebagai berikut:

Pembelajaran gerak dasar loncat dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan loncat jauh tanpa awalan pada siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan olahraga Di SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010. Waktu penelitian dilaksanakan dari bulan September sampai bulan Oktober tahun 2010 .

B. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V Di SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010 yang berjumlah 19 orang.

C. Teknik Pengumpulan Data

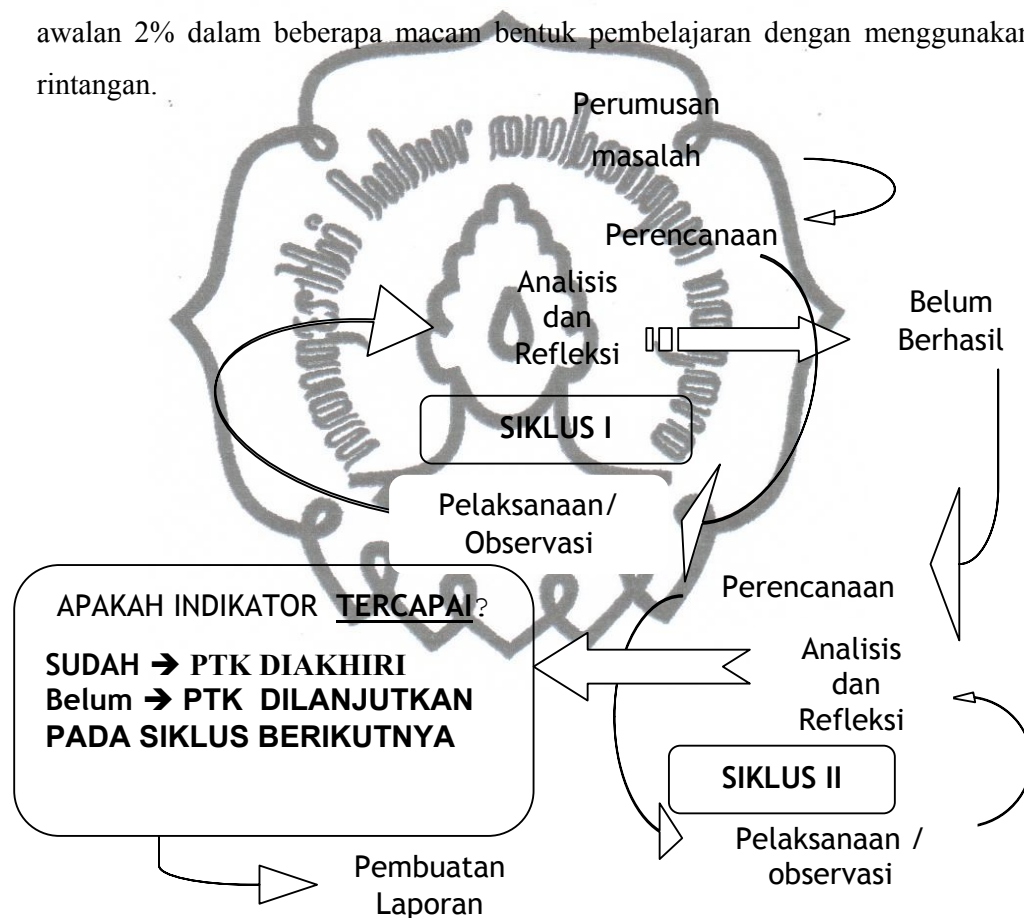
Sesuai dengan masalah dan kerangka berfikir yang telah diajukan, maka data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik tes dan pengukuran olahraga . Kemampuan loncat jauh tanpa awalan diukur dengan tes loncat jauh tanpa awalan dari Johnson dan Nelson yang dikutip Mulyono.B (2007 : 69). Petunjuk pelaksanaan masing-masing terlampir.

D. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari beberapa siklus. Menurut Suharsimi Arikunto (2009: 17-20) Langkah – langkah dalam siklus terdiri dari : *Planning* (Perencanaan Tindakan, merencanakan bentuk pembelajaran dengan pendekatan bermain) *Acting* (Pelaksanaan Tindakan, memberi perlakuan dengan beberapa macam bentuk pembelajaran dengan menggunakan rintangan untuk mengetahui tingkat kemampuan loncat jauh tanpa awalan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan) *Observation* (Observasi Tindakan, melakukan tes dan pengukuran olahraga, kemampuan loncat jauh tanpa awalan diukur dengan tes loncat jauh tanpa awalan. Apakah kemampuan loncat jauh tanpa awalan meningkat setelah mendapat perlakuan pembelajaran loncat jauh tanpa awalan dengan beberapa macam bentuk

commit to user

pembelajaran dengan menggunakan rintangan. *Reflecting* (Refleksi Tindakan, menyimpulkan tingkat kemampuan loncat jauh tanpa awalan setelah mendapat perlakuan pembelajaran loncat jauh tanpa awalan dalam beberapa macam bentuk pembelajaran dengan menggunakan rintangan. Kesimpulan diambil dengan membandingkan kondisi awal dan sesudah diberi perlakuan, dengan peningkatan antara kondisi awal dan sesudah diberi perlakuan pembelajaran loncat jauh tanpa awalan 2% dalam beberapa macam bentuk pembelajaran dengan menggunakan rintangan.



Gambar 5. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK). FKIP UNS (2009 : 18)

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Survei Awal

Untuk memulai pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) terlebih dahulu dilakukan survei terhadap objek yang akan diteliti untuk mengetahui kondisi atau keadaan nyata yang ada di lapangan. Hasil kegiatan survei awal sebagai berikut: (1) Siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010 berjumlah 19 orang yang terbagi atas 13 orang berjenis kelamin laki-laki dan 6 orang berjenis kelamin perempuan. Dilihat dari proses pembelajaran loncat jauh tanpa awalan, dapat dikatakan proses pembelajaran dalam kategori kurang berhasil. (2) Minat siswa dan tingkat ketertarikan siswa terhadap materi pelajaran loncat jauh tanpa awalan kurang. (3) Model pembelajaran loncat jauh tanpa awalan yang diterapkan masih monoton. Guru kesulitan menemukan model dan media pembelajaran yang tepat. Model pembelajaran yang monoton atau konvensional mengakibatkan motivasi belajar siswa menurun, sehingga akan berdampak pada rendahnya kemampuan loncat jauh tanpa awalan pada siswa. (4) Terbatasnya sarana dan prasarana Penjas terbatasnya sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran Penjas. Hal itu terbukti dengan minimnya peralatan olahraga yang dimiliki sekolah untuk pembelajaran Penjas. Seperti bola voli 2 buah, bola sepak hanya memiliki 1 buah, bola kasti diganti dengan bola tenis yang hanya memiliki 3 buah saja, dan lain sebagainya.

B. Deskripsi Data

Tujuan penelitian dapat dicapai melalui pengambilan data terhadap sampel yang telah ditentukan. Data yang dikumpulkan dari *pre test* loncat jauh tanpa awalan sebelum diberi pendekatan pembelajaran gerak dasar. Berikut ini disajikan kondisi hasil belajar dan nilai awal siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01

Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010 sebelum diberi pendekatan pembelajaran gerak dasar sebagai berikut.

Table 1. Diskripsi Data Awal Sebelum Diberikan Pembelajaran Dengan Menggunakan pembelajaran gerak dasar.

Kategori	Survei Awal		
	Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
baik sekali	85	7	36,84%
baik	80	5	26,32%
sedang	75	4	21,05%
kurang	70	3	15,79%

Berdasarkan hasil diskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa masih ada siswa yang berkategori kurang sebanyak 3 siswa atau 15,79 %

Melalui diskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran loncat jauh tanpa awalan, dengan pembelajaran gerak dasar. Pelaksanaan Tindakan akan dilakukan sebanyak 2 siklus, yang masing-masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yakni: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi dan interpretasi, (4) Analisis dan Refleksi.

C. Deskripsi Siklus I

Berdasarkan data kondisi nilai awal loncat jauh tanpa awalan siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010, maka presentase nilai perlu ditingkatkan dengan pembelajaran yang tepat dengan membuat siswa tertarik dan mudah melakukannya yaitu pembelajaran gerak dasar. Pembelajaran gerak dasar merupakan bentuk pembelajaran yang dapat mendatangkan ketertarikan, kemudahan sehingga rasa senang muncul pada peserta didik.

a. Rencana Tindakan I

Kegiatan perencanaan tindakan I peneliti dan guru penjas yang bersangkutan (mitra kolaboratif) mendiskusikan rancangan tindakan yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini, seluruh rencana tindakan pada siklus I termuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus I. melalui RPP siklus I tersebut maka disepakati bahwa pelaksanaan tindakan pada siklus I diadakan selama dua kali pertemuan. Guru bersama peneliti melakukan penilaian kemampuan loncat jauh tanpa awalan pada siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010. Dari hasil pengukuran diperoleh hasil yang kurang dari nilai KKM (75) yang telah ditentukan, dari keseluruhan siswa yang mengikuti tes keseluruhannya belum bisa melakukan teknik dan lompatan dengan baik dan benar.

b. Pelaksanaan Tindakan I

Tindakan I dilaksanakan dua kali pertemuan, selama dua minggu yakni pada hari Selasa tanggal 21 September 2010 dan 28 September 2010, di SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. Masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 2 x 35 menit. Sesuai dengan RPP pada siklus I ini pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru yang bersangkutan, dan sekaligus melakukan observasi terhadap proses pembelajaran. Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut : (1) peneliti dan guru menyiapkan siswa dengan memulai proses pembelajaran dengan berdoa kemudian mempresensi, (2) peneliti dan guru menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa secara singkat, (3) peneliti dan guru memulai proses pembelajaran diawali dengan proses *stretching* atau penguluran, (4) peneliti dan guru memberikan gerakan pemanasan yang berkaitan dengan materi loncat jauh tanpa awalan, (5) peneliti dan guru menyampaikan penjelasan mengenai materi pertama yakni teknik loncat jauh tanpa awalan. Siswa diminta memperhatikan pelaksanaan contoh yang dicontohkan oleh peneliti, (6) siswa diminta melakukan loncat jauh tanpa awalan, sesuai dengan contoh yang

dilakukan oleh peneliti dan guru, (7) peneliti dan guru memberikan bimbingan dan evaluasi kepada siswa tentang gerakan yang dilakukannya serta memberikan kesempatan bertanya apabila terjadi kesulitan, (8) kemudian siswa diminta melakukan lagi gerakan loncat jauh tanpa awalan setelah diberi bimbingan dan evaluasi, (9) peneliti dan guru memberikan motivasi kepada para siswa agar dapat melakukan loncat jauh tanpa awalan dengan sungguh-sungguh dan benar, (10) para siswa mengulang-ulang gerakan tersebut sampai waktu yang telah ditentukan oleh peneliti dan guru, (11) diakhir pertemuan peneliti dan guru melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta memberikan informasi mengenai materi yang akan disampaikan minggu depan, (12) pelajaran di akhiri dengan berdoa dan siswa di bubarkan untuk selanjutnya mengikuti pelajaran berikutnya.

Pada pertemuan berikutnya peneliti melakukan tes dan evaluasi hasil pembelajaran pada siklus I. Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut: (1) peneliti dan guru melakukan evaluasi serta mengecek pelaksanaan praktik yang dilakukan oleh siswa, serta memberikan umpan balik (*feedback*) kepada siswa yang melakukan praktik loncat jauh tanpa awalan, serta menyiapkan materi selanjutnya, (2) peneliti dan guru menyiapkan siswa untuk mengikuti tes akhir pada siklus I dengan memanggil satu persatu untuk melakukan loncat jauh tanpa awalan yang telah diajarkan, (3) peneliti dan guru melakukan test untuk siklus I, dengan mencatat dan menilai kualitas gerakan loncat jauh tanpa awalan pada blangko penilaian yang telah disiapkan, (4) diakhir pertemuan peneliti dan guru melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta memberikan informasi mengenai materi yang akan disampaikan minggu depan.

c. Observasi Dan Interpretasi Tindakan I

Observasi dan interpelasi tindakan I dilakukan selama tindakan I berlangsung. Dalam melakukan observasi dan interpelasi tindakan I peneliti berkolaborasi dengan guru yang bersangkutan sebagai pengelola kelas, adapun pelaksanaan tindakan I, yakni : (1) Peneliti mengamati proses pembelajaran loncat jauh tanpa awalan pada siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010, peneliti

mengajarkan materi teknik dasar loncat jauh tanpa awalan dengan pembelajaran gerak dasar, (2) di pertemuan selanjutnya peneliti melakukan tes akhir siklus I, untuk mengetahui hasil perkembangan proses pembelajaran selama siklus I, (3) sebelum pembelajaran dilangsungkan peneliti dan guru bersangkutan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), sebagai pedoman atau acuan dalam proses pelaksanaan pembelajaran, (4) peneliti melakukan proses pembelajaran loncat jauh tanpa awalan, dalam hal ini peneliti mengacu pada sintaks (alur pembelajaran) pada model pembelajaran dengan menggunakan pembelajaran gerak dasar, yakni adanya penjelasan materi, demonstrasi / unjuk kerja contoh, serta pelaksanaan instruksi secara langsung oleh siswa, (5) peneliti bersama guru melakukan penilaian melalui lembar observasi siswa, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam menerima pembelajaran materi loncat jauh tanpa awalan menggunakan pembelajaran gerak dasar.

d. Diskripsi Data Hasil Setelah Tindakan I

Selama pelaksanaan tindakan I maka peneliti dan guru melakukan pengambilan data penelitian. Adapun diskripsi data hasil belajar dan nilai kemampuan loncat jauh tanpa awalan kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Table 2. Diskripsi Data Hasil Belajar loncat jauh tanpa awalan Sesudah Diberikan Pembelajaran gerak dasar Tindakan I.

Kategori	Siklus 1		
	Nilai	Jumlah siswa	Persentase
baik sekali	85	7	36,84%
Baik	80	6	31,58%
Sedang	75	5	26,32%
Kurang	70	1	5,26%

Berdasarkan hasil diskripsi data awal, hasil belajar loncat jauh tanpa awalan siswa setelah diberikan Tindakan I dalam kategori kurang sebanyak 1 siswa atau 5,26 %. Dalam pelaksanaan Tindakan I terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan pelaksanaan tindakan I, adapun kelebihan dari pelaksanaan Tindakan I diantaranya : (1) siswa merasa tertarik

dengan metode baru yang disampaikan oleh peneliti yakni dengan melalui penjelasan guru dan peneliti, penyampaian materi model pembelajaran gerak dasar, (2) siswa mudah dalam menyerap pelaksanaan kegiatan menggunakan pembelajaran gerak dasar, sehingga pelaksanaan KBM menjadi terlaksana dengan baik, dan siswa dapat secara cepat mengadaptasi materi karena sudah melihat gerakan yang diinstruksikan sebelumnya oleh peneliti. Situasi kelas lebih tertata, sehingga materi yang diberikan terarah.

Akan tetapi dalam pelaksanaan Tindakan I ini masih terdapat kelemahan sehingga membuat kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan I, adapun kelemahan dan kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan I tersebut adalah: (1) mayoritas siswa belum dapat mempraktekan beberapa gerakan teknik dasar loncat jauh tanpa awalan yang didemonstrasikan oleh peneliti secara benar, (2) masih ada siswa yang kurang paham dengan bentuk penjelasan peneliti dan guru sebab sebagian siswa kurang konsentrasi dalam menerima materi yang diberikan oleh peneliti dan guru, (3) siswa seringkali lupa dengan teknik gerakan yang telah diajarkan pada pertemuan sebelumnya, sehingga peneliti dan guru seringkali mengulangi pelaksanaan materi pada minggu lalu, (4) siswa kurang aktif bertanya sehingga kekurangan atau kesalahan gerakan maupun teknik dasar yang dilakukan siswa kurang dapat dipantau oleh guru dan peneliti, (5) masih banyak siswa yang kurang berani melakukan gerakan teknik dasar karena malu dan takut, (6) siswa kurang mampu mencermati contoh pelaksanaan gerakan loncat jauh tanpa awalan sehingga sebagian siswa belum dapat menunjukkan kualitas gerakan yang maksimal.

e. Analisis dan Refleksi Tindakan I

Berdasarkan hasil observasi pada Tindakan I tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut: (1) jumlah dan frekuensi pertemuan pada Siklus I telah menunjukkan hasil yang sesuai, (2) pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I, (3) tes awal untuk mengetahui kemampuan siswa pada awal sebelum diberikan tindakan cukup menggambarkan kondisi awal kelas sebelum mendapatkan tindakan, (4) model pembelajaran yang diterapkan oleh peneliti dan guru mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal, (5) hasil

pekerjaan siswa pada Pelaksanaan Tindakan I belum menunjukkan hasil yang maksimal walaupun telah menunjukkan peningkatan akan tetapi belum sesuai dengan target capaian pada siklus I, (6) kelebihan dan keberhasilan dalam pelaksanaan tindakan pada siklus I, akan dipertahankan dan ditingkatkan, (7) dalam mengantisipasi kelemahan dan kekurangan yang ditemukan selama pelaksanaan Tindakan I, maka disusun langkah antisipatif, yakni : (a) siswa diminta mengingat gerakan teknik dasar loncat jauh tanpa awalan sesuai yang telah diajarkan, (b) peneliti tidak hanya berada di depan saat memberikan penjelasan kepada siswa. Peneliti juga harus memonitor siswa yang berada di bagian belakang, agar mereka juga ikut aktif dalam kegiatan belajar mengajar, (c) peneliti meminta bantuan kepada beberapa teman untuk dapat membantu mengatur jalannya proses pembelajaran.

Peneliti dan guru sepakat menyusun tindakan perbaikan dan menganulir sebagian materi yang dianggap sudah dapat dilaksanakan siswa dengan baik.

D. Deskripsi Siklus II

Siklus II merupakan, tindak lanjut dari hasil analisis dan refleksi yang dilakukan pada Siklus I, dimana dalam pelaksanaan tindakan dalam Siklus I, rata-rata siswa menunjukkan hasil yang kurang maksimal dan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Pelaksanaan Siklus II mengacu pada pelaksanaan Siklus I, karena merupakan perbaikan dari Siklus I. Adapun tahapan yang dilakukan pada Siklus II ini diantaranya:

a. Rencana Tindakan II

. Peneliti dan guru penjas yang bersangkutan (mitra kolaboratif) mendiskusikan perencanaan Tindakan II yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini, seluruh rencana tindakan pada siklus II, mengacu pada hasil analisis dan refleksi tindakan I yang termuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus II.

b. Pelaksanaan Tindakan II

Tindakan II dilaksanakan selama dua kali pertemuan, selama dua minggu masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 2 x 35 menit. Sesuai dengan RPP pada siklus II ini pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru yang bersangkutan, dan sekaligus melakukan observasi terhadap proses pembelajaran. Seluruh proses pembelajaran dalam Tindakan II ini adalah penguatan materi sebab materi secara dasar telah diberikan pada tindakan sebelumnya.

c. Observasi Dan Interpretasi Tindakan II

Observasi dan interpretasi tindakan II dilakukan selama Tindakan II berlangsung. Dalam melakukan observasi dan interpretasi tindakan II peneliti berkolaborasi dengan guru yang bersangkutan sebagai pengelola kelas, adapun pelaksanaan Tindakan II, yakni : (1) peneliti mengamati proses pembelajaran loncat jauh tanpa awalan dengan pembelajaran gerak dasar, (2) sebelum pembelajaran berlangsung peneliti dan guru bersangkutan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II, sebagai pedoman atau acuan dalam proses pelaksanaan pembelajaran, (3) peneliti dan guru memberikan motivasi kepada siswa agar mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Sebelumnya peneliti dan guru memberikan contoh permainan dengan benar, (4) guru, peneliti dan siswa selalu memberikan *applause* pada setiap penampilan siswa. Guru dan peneliti juga memberikan *reward* berupa pujian, seperti: “Bagus sekali”, “Ayo semangat”, “ Ya Bagus”, dan lain-lain. Suasana tampak hidup dengan semangat dan antusiasme siswa yang tinggi, (5) peneliti bersama guru melakukan penilaian melalui lembar observasi siswa, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam menerima pembelajaran materi loncat jauh melalui model pembelajaran dengan pembelajaran gerak dasar.

d. Diskripsi Data Hasil Seelah Tindakan II

Setelah pelaksanaan Tindakan II peneliti dan guru melakukan pengambilan data penelitian. Adapun diskripsi data hasil belajar dan nilai kemampuan loncat jauh tanpa awalan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Table 3. Diskripsi Data Hasil Belajar loncat jauh tanpa awalan Tindakan II

Kategori	Siklus 2		
	Nilai	Jumlah siswa	persentase
baik sekali	85	10	52,63%
baik	80	5	26,32%
sedang	75	4	21,05%
kurang	70	0	0,00%

Berdasarkan hasil diskripsi data awal, hasil belajar loncat jauh tanpa awalan setelah diberikan Tindakan II adalah Baik Sekali sebesar 52,63 %, Baik sebesar 26,32 %, Sedang sebesar 21, 05 %, Kurang sebesar 0,00 %), berarti sudah tidak ada lagi siswa yang berkategori kurang.

Berdasarkan hasil pengamatan / observasi selama pelaksanaan Tindakan II berlangsung hasil pekerjaan siswa dapat identifikasi. Telah memenuhi target dengan capaian berhasil lebih dari target capaian yang diharapkan.

Dalam pelaksanaan Tindakan II terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan pelaksanaan Tindakan II, adapun kelebihan dari pelaksanaan Tindakan II diantaranya : (1) sebagian siswa telah mampu menunjukkan gerakan loncat jauh tanpa awalan dengan baik, (2) dengan dibantu oleh beberapa teman peneliti dan guru tidak kerepotan dalam proses transfer materi kepada siswa. Melalui penguatan pembelajaran gerak dasar siswa lebih berani dan beradaptasi dengan kegiatan loncat jauh tanpa awalan.

Akan tetapi dalam pelaksanaan Tindakan II ini masih terdapat kelemahan sehingga membuat kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan II, adapun kelemahan dan kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan II tersebut adalah: masih ada siswa yang kurang serius sehingga penerimaan materi pembelajaran kurang maksimal diterima, terutama siswa yang berat badannya berlebih/gemuk.

e. Analisis dan Refleksi Tindakan II

Berdasarkan hasil observasi pada Tindakan II tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut: (1) jumlah dan frekuensi

pertemuan pada Siklus II telah menunjukkan hasil yang sesuai yakni 2 kali pertemuan dengan 1 kali pertemuan untuk pengambilan data akhir siklus II, sebab materi yang diberikan sedikit hanya penguatan pada sebagian siswa sedangkan sebagian lain adalah penyempurnaan gerakan, (2) pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II, (3) pembelajaran gerak dasar yang diterapkan oleh peneliti dan guru mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal, serta penguatan materi yang dilakukan pada siklus II dapat terlaksana dengan baik, (4) melihat hasil yang diperoleh pada Tindakan II, maka penelitian Tindakan kelas telah memenuhi target dari rencana target yang diharapkan.

E. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pelaksanaan Tindakan pada siklus I dan II dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pembelajaran loncat jauh tanpa awalan siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010

Deskripsi hasil analisis data hasil belajar loncat jauh tanpa awalan pada siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010 yang dilakukan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Data hasil praktik belajar loncat jauh tanpa awalan pada siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010.

Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean
Survei Awal	19	128 cm	174 cm	151, 05 cm
Awal / Siklus I	19	131 cm	175 cm	153, 11 cm
Akhir / Siklus II	19	133 cm	189 cm	157, 35 cm

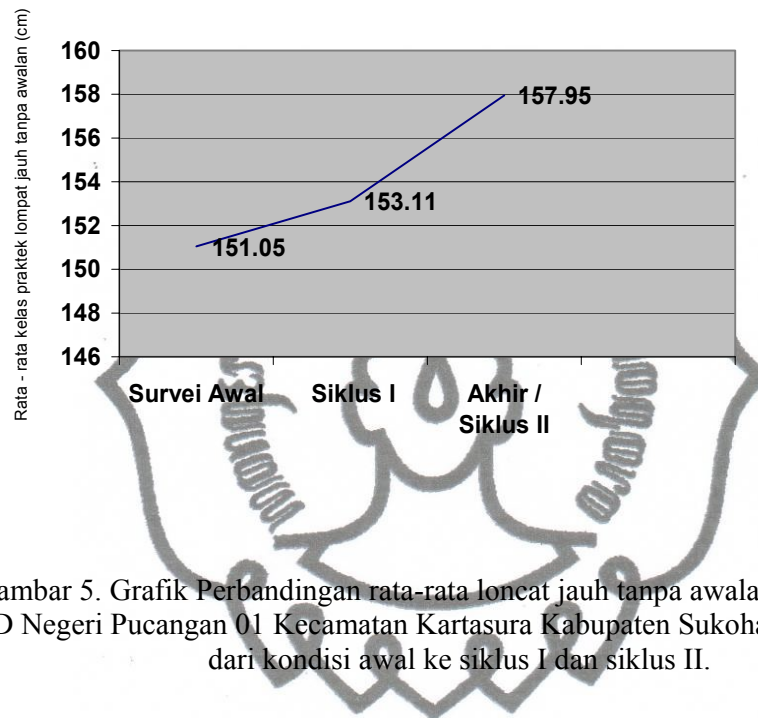
Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa pada survei awal rata-rata loncat jauh tanpa awalan yaitu 151, 05 cm, sesudah diberi perlakuan rata-rata loncat jauh tanpa awalan yaitu 153,11 cm, sedangkan setelah mendapat perlakuan memiliki rata-rata loncat jauh tanpa awalan yaitu 157,95 cm.

Perbandingan peningkatan rata-rata loncat jauh tanpa awalan siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010 dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Perbandingan Peningkatan Rata-rata loncat jauh tanpa awalan siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010 dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II.

Keterangan	Survei Awal	Awal / Siklus I	Akhir / Siklus II
Rata – Rata Kelas	151.05	153.11	157.95

Lebih jelasnya berikut ini disajikan grafik perbandingan rata-rata loncat jauh tanpa awalan siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010 dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II sebagai berikut:



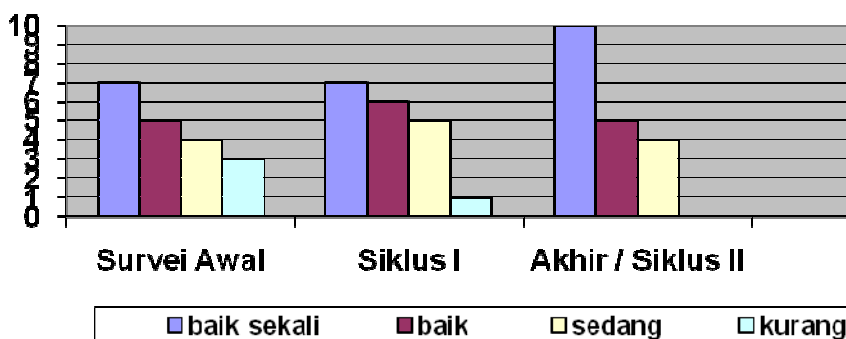
Gambar 5. Grafik Perbandingan rata-rata loncat jauh tanpa awalan siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010 dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II.

Berdasarkan grafik tersebut menggambarkan, rata-rata loncat jauh tanpa awalan siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010 dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa, rata-rata mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II. Rata-rata loncat jauh tanpa awalan survei awal 151.05 cm, kemudian diberi pembelajaran gerak dasar loncat jauh tanpa awalan dengan rintangan pada siklus I rata-rata loncat jauh tanpa awalan menjadi 153.11 cm, kemudian diberi pembelajaran gerak dasar loncat jauh tanpa awalan dengan rintangan pada siklus II rata-rata loncat jauh tanpa awalan menjadi 157.95 cm.

Tabel 6. Rangkuman Penghitungan Jumlah Siswa Yang Mengalami Peningkatan Kemampuan Nilai Praktek Loncat Jauh Tanpa Awalan Dalam Persen.

Kriteria	Nilai	Survei Awal		Siklus I		Akhir / Siklus II	
		Jumlah Siswa	Persentase	Jumlah Siswa	Persentase	Jumlah Siswa	Persentase
Baik sekali	85	7	36.84%	7	36.84%	10	52.63%
Baik	80	5	26.32%	6	31.58%	5	26.32%
Sedang	75	4	21.05%	5	26.32%	4	21.05%
Kurang	70	3	15.79%	1	5.26%	0	0.00%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan jumlah siswa yang mengalami peningkatan kemampuan pada kriteria baik sekali sebelum dan setelah diberi perlakuan. Lebih jelasnya berikut ini disajikan grafik perbandingan jumlah siswa dan persentase yang mengalami peningkatan kemampuan nilai praktek loncat jauh tanpa awalan siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010 dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II sebagai berikut:



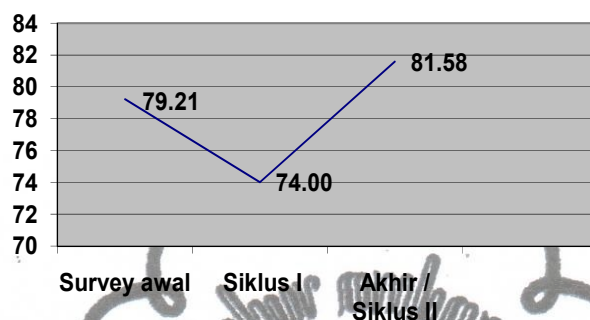
Gambar 6. Grafik Perbandingan jumlah siswa dan persentase yang mengalami peningkatan kemampuan nilai praktek loncat jauh tanpa awalan siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010 dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II.

Berdasarkan grafik tersebut menggambarkan, rata-rata loncat jauh tanpa awalan siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010 dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa, jumlah siswa dan persentase yang mengalami peningkatan kemampuan nilai praktek loncat jauh tanpa awalan mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II. Jumlah siswa kriteria baik sekali berjumlah 7 siswa (36.84 %), jumlah siswa kriteria baik berjumlah 5 siswa (26.32 %), jumlah siswa kriteria sedang berjumlah 4 siswa (21.05 %), jumlah siswa kriteria kurang berjumlah 3 siswa (15.79 %). Kemudian diberi pembelajaran gerak dasar loncat jauh tanpa awalan dengan rintangan pada siklus I jumlah siswa kriteria baik sekali berjumlah 7 siswa (36.84%), jumlah siswa kriteria baik berjumlah 6 siswa (31.58 %), jumlah siswa kriteria sedang berjumlah 5 siswa (26.32 %), jumlah siswa kriteria kurang berjumlah 1 siswa (5.26 %). Kemudian diberi pembelajaran gerak dasar loncat jauh tanpa awalan dengan rintangan pada siklus II jumlah siswa kriteria baik sekali berjumlah 10 siswa (52.63%), jumlah siswa kriteria baik berjumlah 5 siswa (26.32 %), jumlah siswa kriteria sedang berjumlah 4 siswa (21.05 %), jumlah siswa kriteria kurang berjumlah 0 siswa (0.00 %).

Berdasarkan grafik tersebut menggambarkan, rata-rata loncat jauh tanpa awalan siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010 dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa, rata-rata mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II. Rata-rata loncat jauh tanpa awalan survei awal 151.05 cm, kemudian diberi pembelajaran gerak dasar loncat jauh tanpa awalan dengan rintangan pada siklus I rata-rata loncat jauh tanpa awalan menjadi 153.11 cm, kemudian diberi pembelajaran gerak dasar loncat jauh tanpa awalan dengan rintangan pada siklus II rata-rata loncat jauh tanpa awalan menjadi 157.95 cm.

Lebih jelasnya berikut ini disajikan grafik perbandingan rata-rata analisa ketuntasan belajar dengan 3 aspek penilaian yang dikumulatikan pada hasil belajar loncat jauh tanpa awalan siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01

Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010 dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II sebagai berikut:



Gambar 7. Grafik Perbandingan Rata-rata loncat jauh tanpa awalan siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010 dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II.

Berdasarkan grafik tersebut menggambarkan, rata-rata loncat jauh tanpa awalan siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010 dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa, rata-rata mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II. Rata-rata loncat jauh tanpa awalan survei awal 151.05 cm, kemudian diberi pembelajaran gerak dasar loncat jauh tanpa awalan dengan rintangan pada siklus I rata-rata loncat jauh tanpa awalan menjadi 153.11 cm, kemudian diberi pembelajaran gerak dasar loncat jauh tanpa awalan dengan rintangan pada siklus II rata-rata loncat jauh tanpa awalan menjadi 157.95 cm.

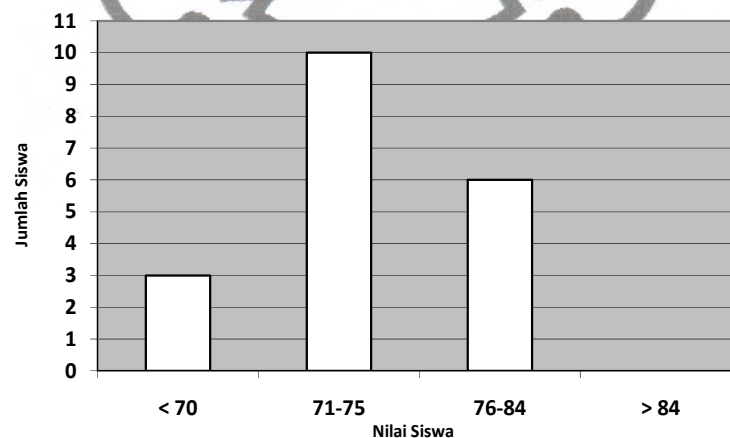
Dari hasil analisa ketuntasan belajar dengan 3 aspek penilaian yang dikumulatifkan di atas dapat diketahui bahwa pada siklus I rata – rata pada aspek kognitifnya sebesar 70,39 dan pada siklus II rata – rata pada aspek kognitifnya sebesar 90,13. Pada siklus I rata – rata pada aspek afektifnya sebesar 70,26 dan pada siklus II rata – rata pada aspek afektifnya sebesar 83,16. Sedangkan pada siklus I rata – rata dari hasil observasi pada aspek psikomotornya sebesar 75,33 dan pada siklus I rata – rata dari hasil praktik pada aspek psikomotornya sebesar 80,00. Pada siklus II rata – rata dari hasil observasi pada aspek psikomotornya

sebesar 80,92 dan pada siklus II rata – rata dari hasil praktik pada aspek psikomotornya sebesar 81,58. Pada siklus I rata – rata 3 aspek penilaian yang dikumulatikan sebesar 74,00 dan pada siklus II rata – rata 3 aspek penilaian yang dikumulatikan sebesar 83,95.

Tabel 7. Rangkuman Penghitungan Nilai Komulatif Dari Analisa Ketuntasan Belajar Pada Siklus I dan Siklus II Terhadap Peningkatan Kemampuan Loncat Jauh Tanpa Awalan Dalam Persen.

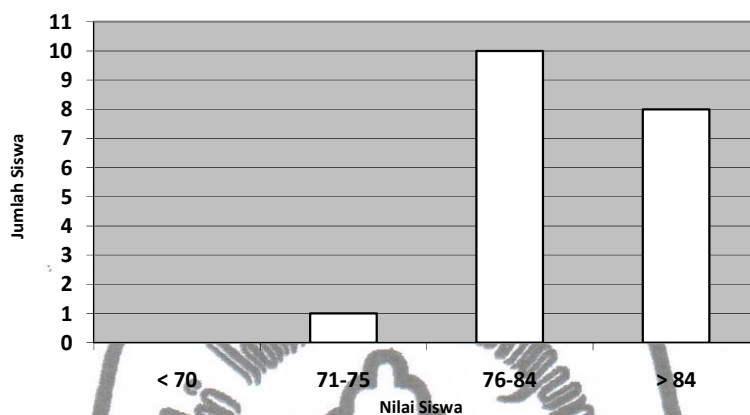
Kriteria	Rentang Nilai	Siklus I		Siklus II	
		Jumlah Siswa	persentase	Jumlah Siswa	persentase
baik sekali	> 85	0	0.00%	8	42.11%
Baik	76-84	6	31.58%	10	52.63%
Sedang	71-75	10	52.63%	1	5.26%
Kurang	< 70	3	15.79%	0	0.00%

Hasil nilai analisa ketuntasan belajar SIKLUS I Loncat Jauh Tanpa Awalan disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut :



Gambar 8. Grafik Hasil Nilai Analisa Ketuntasan Belajar SIKLUS I Loncat Jauh Tanpa Awalan.

Hasil nilai analisa ketuntasan belajar SIKLUS II Loncat Jauh Tanpa Awalan disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut :



Gambar 9. Grafik Hasil Nilai Analisa Ketuntasan Belajar SIKLUS II Loncat Jauh Tanpa Awalan.

Dari ke dua grafik di atas dapat diketahui bahwa terdapat pengurangan jumlah siswa yang mendapat nilai < 70 dengan kriteria kurang, nilai 71-75 dengan kriteria sedang antara sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan dan terdapat peningkatan jumlah siswa yang mengalami peningkatan kemampuan dengan nilai 76-84 dengan kriteria baik, nilai 85 pada kriteria baik sekali antara sebelum dan setelah diberi perlakuan.

Tabel 8. Rangkuman Penghitungan Nilai Perbedaan Hasil Peningkatan Kemampuan Loncat Jauh tanpa awalan Dalam Persen.

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan
Kelompok Lompat	19	153.1053	157.9474	4.842105	3.162599 %

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok siswa yang diberikan perlakuan keterampilan gerak dasar loncat jauh tanpa awalan memiliki peningkatan kemampuan hasil belajar loncat jauh sebesar 3.162599 %, maka

commit to user

dapat dikatakan dalam PTK ini siswa mendapatkan pengaruh dan manfaat bagi kemampuan hasil belajar gerak dasar loncat jauh tanpa awalan lebih besar dari 3 %.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan, diperoleh rata-rata loncat jauh tanpa awalan yaitu 153,11 cm, sedangkan setelah mendapat perlakuan memiliki rata-rata loncat jauh tanpa awalan = 157,95 cm. Yang berarti apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal itu karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 2 siklus, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok siswa yang diberikan perlakuan keterampilan gerak dasar loncat jauh tanpa awalan. Karena sebelum diberikan perlakuan seluruh siswa memulai penelitian dari kemampuan awal yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena perbedaan pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

Model dan inovasi pembelajaran yang digunakan berpengaruh terhadap proses belajar yang berlangsung. Pada penelitian ini kelompok siswa yang diberikan perlakuan keterampilan gerak dasar loncat jauh tanpa awalan mendapatkan pembelajaran loncat jauh dengan model yang berbeda. Perbedaan model yang diberikan selama pembelajaran mempengaruhi, semangat, motivasi, kreatifitas yang berbeda dari pelaku, sehingga dapat memberikan efek atau pengaruh yang berbeda. Perbedaan model yang diterapkan pada pembelajaran juga berpengaruh pada perbedaan pembentukan pola keterampilan gerakan. Penguasaan keterampilan gerakan loncat jauh kelompok siswa yang diberikan perlakuan keterampilan gerak dasar loncat jauh tanpa awalan menjadi berbeda. Oleh karena itulah, kelompok yang diberikan perlakuan keterampilan gerak dasar loncat jauh tanpa awalan memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan hasil belajar loncat jauh tanpa awalan. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa pembelajaran gerak dasar loncat dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan loncat jauh tanpa awalan pada siswa kelas V SD Negeri

Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010, dapat diterima kebenarannya.

Kelompok siswa yang diberikan perlakuan keterampilan gerak dasar loncat jauh tanpa awalan memiliki peningkatan kemampuan hasil belajar loncat jauh tanpa awalan sebesar 3.162599 %, maka dapat dikatakan dalam PTK ini siswa mendapatkan pengaruh dan manfaat bagi kemampuan hasil belajar loncat jauh tanpa awalan lebih besar dari 3 %.

Inovasi pembelajaran menjadikan kegiatan belajar lebih menarik dan menyenangkan, sehingga dapat meningkatkan gairah dan motivasi untuk menguasai teknik yang diajarkan. Melalui pembelajaran ini juga tercipta semangat kompetitif sehingga pelaksanaannya lebih bergairah. Selama pembelajaran dengan pembelajaran keterampilan loncat jauh tanpa awalan yang menggunakan berbagai macam rintangan siswa lebih semangat dan aktif melakukan gerakan yang diajarkan karena merupakan hal baru bagi siswa. Oleh karena itulah, pembelajaran keterampilan loncat jauh tanpa awalan yang menggunakan berbagai macam rintangan dapat memberikan pengaruh yang baik. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa, pembelajaran gerak dasar loncat dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan loncat jauh tanpa awalan pada siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010 dapat diterima kebenarannya.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

Pembelajaran keterampilan gerak dasar loncat jauh tanpa awalan memiliki pengaruh untuk meningkatkan hasil belajar loncat jauh tanpa awalan pada siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010. Peningkatan hasil kelompok siswa yang diberikan perlakuan keterampilan gerak dasar loncat jauh tanpa awalan dari kondisi awal dan setelah siklus 1 meningkat 21,05 %, peningkatan antara siklus 1 dan siklus 2 sebesar 26,32 %, dan setelah siklus 2 hasil belajar siswa meningkat sebesar 31,58 % . maka dapat dikatakan dalam PTK ini siswa mendapatkan pengaruh dan manfaat bagi kemampuan hasil belajar gerak dasar loncat jauh tanpa awalan lebih besar dari 3 %.

B. Implikasi

Dari hasil simpulan dapat diketahui bahwa pembelajaran keterampilan gerak dasar loncat jauh tanpa awalan dapat meningkatkan kemampuan loncat jauh tanpa awalan. Namun besarnya peningkatan dari masing-masing model pembelajaran tersebut berbeda, hal ini dipengaruhi oleh karakteristik model pembelajaran yang digunakan. Implikasi yang ditimbulkan dari hasil penelitian ini yaitu bahwa,

1. Loncat jauh tanpa awalan pada siswa dapat meningkat melalui perlakuan keterampilan gerak dasar loncat jauh tanpa awalan yang menggunakan berbagai macam rintangan.
2. Pembelajaran keterampilan gerak dasar loncat jauh tanpa memberikan pengaruh yang efektif dalam pembelajaran gerak dan meloncat. Pembelajaran

commit to user

keterampilan gerak dasar loncat jauh tanpa awalan yang menggunakan berbagai macam rintangan secara meyakinkan memberikan pengaruh yang lebih efektif dalam meningkatkan penguasaan keterampilan teknik dan peningkatan kondisi fisik yang diperlukan untuk loncat jauh lompat jauh tanpa awalan.

C. Saran

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada guru penjasorkes khususnya di SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2010, disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan loncat jauh tanpa awalan, pengajar dan pembina dapat memberikan pembelajaran keterampilan gerak dasar loncat jauh tanpa awalan yang menggunakan berbagai macam rintangan.
2. Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan loncat jauh tanpa awalan, harus menggunakan model pembelajaran yang tepat sesuai dengan perkembangan siswa.
3. Mengingat pembelajaran keterampilan gerak dasar loncat jauh tanpa awalan yang menggunakan berbagai macam rintangan merupakan bentuk pembelajaran yang efektif khususnya bagi anak-anak usia SD, maka disarankan agar model pembelajaran ini disosialisasikan agar dapat dipahami dan diterapkan oleh guru-guru SD pada umumnya.